PITEȘTI
20 NOV. - 3 DEC. 2015

AGENDA TA DE TIMP LIBER GRATUIT

www.zilesinopti.ro

Zile și Nopți

TEILOR
FINE JEWELLERY

Maestro
Pizza &
Delivery
Gustul perfect
0372 75 75 75
Home Delivery
& Take Away
http://www.facebook.com/MaestroDelivery

www.pizzeriamaestro.ro
Str. Teiuleanu Nr.48 vizavi de Prefectură

LUMINILE DE CRĂCIUN LA PITEȘTI MALL

Petrece sărbătorile de iarnă alături de cei dragi la Pitești Mall! Pitești Mall te așteaptă pe 28 noiembrie, de la ora 19.00, într-un cadru de poveste, să te bucuri de un spectacol extraordinar susținut de îndrăgita artistă Andra și să descoperi ce surprize te așteaptă. Pitești Mall te invită să dați startul sărbătorilor de iarnă.

ZAVAIDOC – PITEȘTI 2015, EDIȚIA A X-A

Consiliul Local al Municipiului Pitești și Primăria Municipiului Pitești, prin Centrul Cultural Pitești organizează a X-a ediție a Festivalului Național de Muzică Lăutărească Veche Zavaidoc. Festivalul își propune promovarea muzicii lăutărești autentice din România descoperirea, sprijinirea și promovarea noilor talente în domeniu. Festivalul Național de Muzică Lăutărească Veche Zavaidoc se desfășoară sub forma unui concurs de interpretare, în perioada 27 – 29 noiembrie 2015 la Pitești la Teatrul Al. Davila.

ȘTEFAN HRUȘCĂ LA TEATRUL NAȚIONAL BUCUREȘTI

Ștefan Hrușcă revine an de an în România pentru întâlnirea cu publicul și pentru a duce mai departe străvechiul obicei: colindul. Anul acesta, la numai câteva zile după aniversarea sa – artistul fiind născut pe 8 decembrie, îi va colinda pe bucureșteni la Teatrul Național. Pe 14 Decembrie 2015, turneul de colinde al lui Hrușcă poposește în inima capitalei, la Sala Mare a Teatrului Național.

Vino sa aprindem impreuna
luminile de Craciun
28 noiembrie
ora 19.00
Concert extraordinar
ANDRA
Pitesti Mall

Probabilitatea unui tânăr de a întâlni o femeie frumoasă pe care și-ar dori să o cunoască crește în progresie geometrică când el este însoțit de:
a) prietena lui;
b) soția lui;
c) un prieten mai bogat și mai atrăgător.

Soția:
- Bărbatul trebuie să fie un pic mai frumos decât maimuța!
Soțul:
- Bărbatul trebuie să fie un pic mai frumos decât maimuța cu care trăiește!

Un tip la doctor:
- Doctore, credeți că o să apuc să trăiesc 100 de ani?
- Fumezi?
- Nu, nu fumez și nici de băut nu beau.
- Joci jocuri de noroc?
- Conduci mașini rapide?
- Îți faci de cap cu femei?
- Nu.
- Atunci de ce vrei să trăiești 100 de ani?

Vine soțul seara acasă, obosit de la muncă...
Soția:
- Dragul meu, spune-mi, există ceva pe lumea asta mai important ca dragostea?
Soțul, furios:
- Iar nu ai făcut mâncare?

Șeful își apostrofează un angajat:
- Ești cam leneș...
- Șefu', nu e vina mea. Când eram copil, aveam un ochi leneș. Afecțiunea nu a fost tratată la timp și s-a răspândit în tot corpul!

Doctore, am voie să beau bere? întreabă un alcoolic.
- Doamne ferește! răspunde doctorul. Asta v-am interzis acum doi ani!
- Da, dar mi-am închipuit că medicina a mai făcut progrese...

DESCARCĂ APLICATIA
GOOGLE PLAY
APP STORE
ÎNCEARCĂ ȘI ZILE ȘI NOPȚI PENTRU SMARTPHONE

Pitesti Mall

SUBWAY
eat fresh.®

PICANT

PUI BUFFALO

pentru cei care iubesc

GUSTUL PICANT

Ofertă disponibilă în restaurantele participante. Prețul afișat este cel recomandat, iar prețul actual poate varia în funcție de restaurant. Imaginile cu produse sunt cu titlu de prezentare. Ingredientele suplimentare pot avea costuri adiționale. Această ofertă nu se cumulează cu alte promoții. Ofertă limitată. SUBWAY® este o marcă înregistrată a Doctor's Associates Inc. ®2015 Doctor's Associates

ne găsiți în pitești mall, etaj 1, calea bucurești, nr. 36
www.subwayro.com; www.facebook.com/subwayro

EPILAREA DEFINITIVĂ ESTE DEFINITIVĂ?

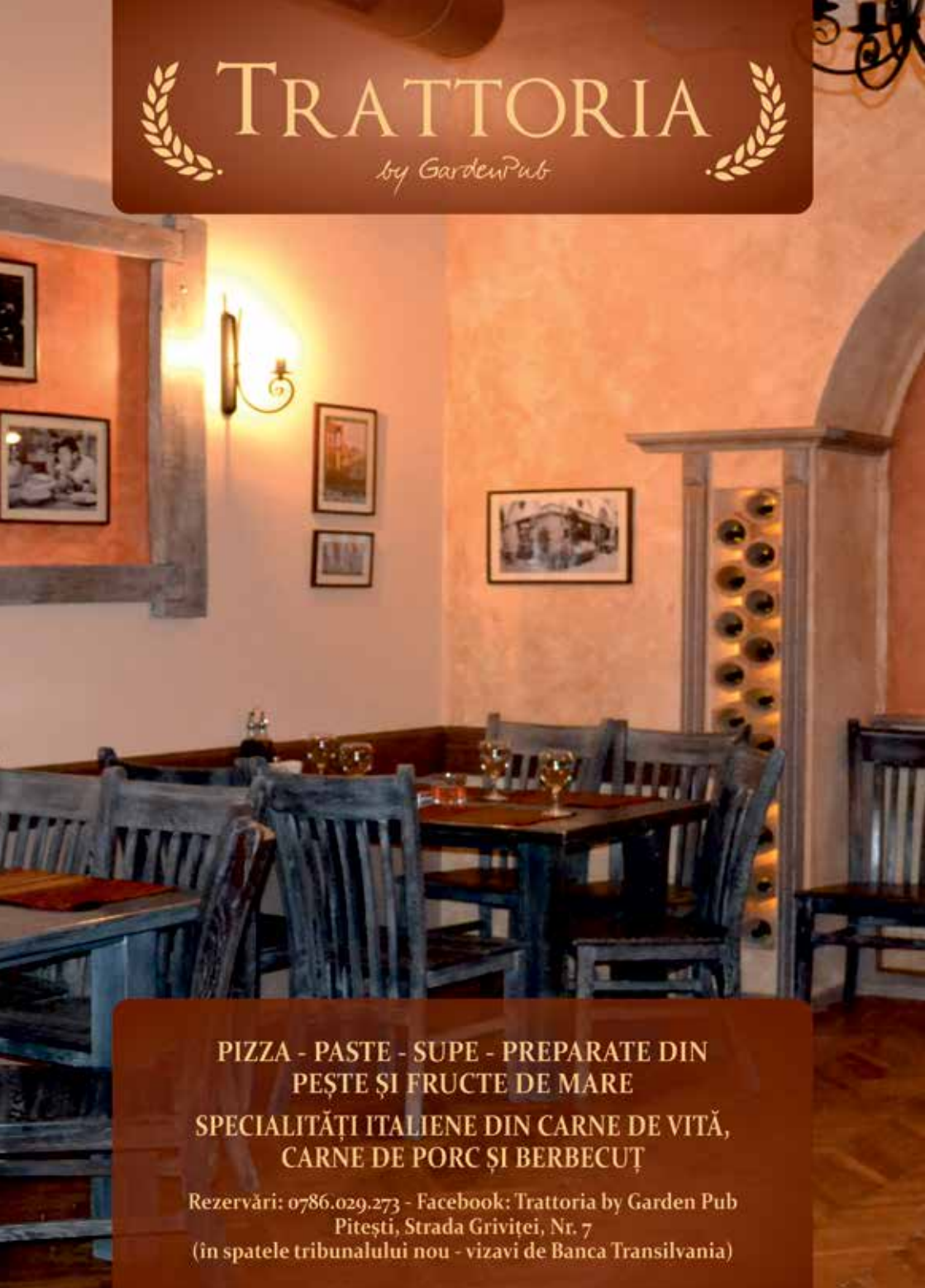
Disperate să scape de părul nedorit de pe corp, tot mai multe femei aleg să apeleze la epilarea definitivă. Părerile despre eficiența acestui tratament sunt împărțite. Există voci care spun că procedura de epilare definitivă nu este tocmai permanentă, însă există și vocile specialiștilor, bazate pe studii, care spun că dacă tratamentul este aplicat corect, atunci pacientul o să scape definitiv de pilozitate.
Epilarea definitivă este definitivă, așa cum îi spune și numele. Există zone prost tratate sau insuficient tratate și atunci părul crește din nou la fel sau mai subțire decât părul inițial, însă acest lucru ține de aparatul care se folosește cât și de specialistul care efectuează procedura. Dacă tratamentul se face corect și toți factorii care țin de o epilare definitivă sunt corecți, atunci rezultatele sunt corespunzătoare.
Un folicul de păr distrus este distrus permanent, nu se mai reface.

CE REACȚII ADVERSE POT APĂREA

Ca orice intervenție, tratmentele cu IPL și LASER pot lăsa urme pe piele, însă nu ar trebui să existe motive de îngrijorare. Nu există tratament fără reacții adverse, pentru că dacă nu există aceste reacții, nu există nici rezultate. În urma intervențiilor IPL sau LASER pot apărea roșeață, umflături, tulburări de pigmentație, vezicule ca după arsuri sau chiar arsuri. Nu este neapărat o problemă că se întâmplă, însă ce facem cand se întâmplă? Din această cauză tratamentele de epilare definitivă trebuie efectuate și supervizate de specialiști ce au la bază pregătire medicală dar și o foarte mare experiență

în domeniul epilării defintive. Un specialist cu o pregătire și experiență vastă va găsi echilibrul între eficiență maximă și siguranță, iar în rarele cazuri când vor apărea reacții adverse mai intense va ști cum să trateze și monitorizeze fiecare situație în parte astfel încât acestea să fie limitate.

Nova Skin
clinique
experți în epilare definitivă
Cele mai noi și performante tehnologii LASER și IPL (intense pulsed light)
Personal specializat cu o vastă experiență în epilare definitivă
Consultație gratuită
ALĂTURĂ-TE SUTELOR DE CLIENȚI MULȚUMIȚI!
0788 685 658 | 0348 440 844 www.novaskin.ro



PIZZA - PASTE - SUPE - PREPARATE DIN
PEȘTE ȘI FRUCTE DE MARE

SPECIALITĂȚI ITALIENE DIN CARNE DE VITĂ,
CARNE DE PORC ȘI BERBECUȚ

Rezervări: 0786.029.273 - Facebook: Trattoria by Garden Pub
Pitești, Strada Griviței, Nr. 7
(în spatele tribunalului nou - vizavi de Banca Transilvania)

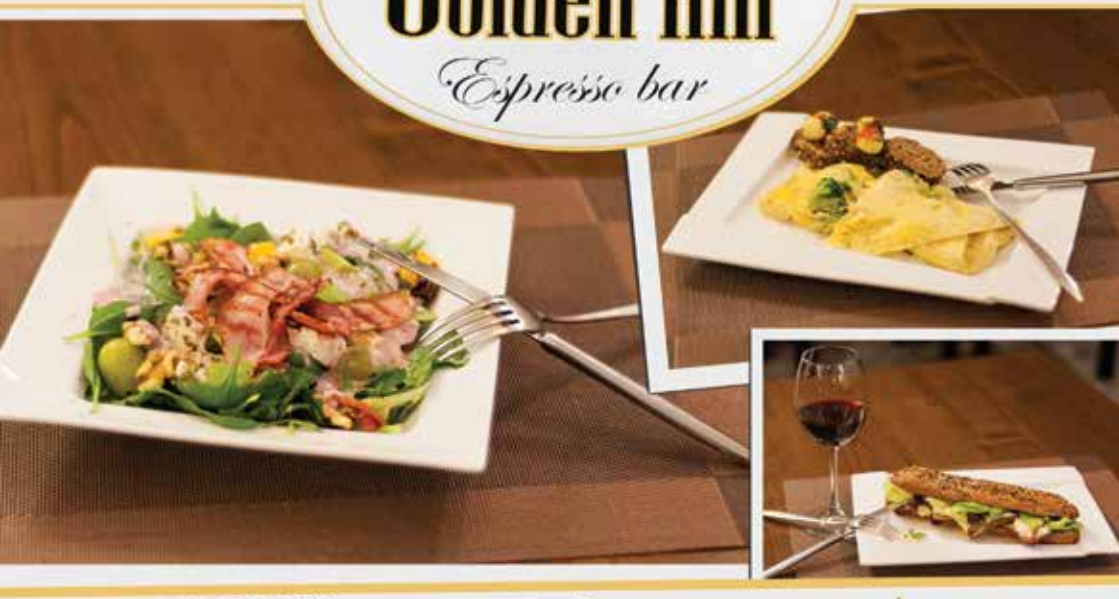
ALIMENTE DE POST SĂNĂTOASE, CARE ȚIN DE FOAME ȘI NU ÎNGRAȘĂ

Pentru că sunt foarte multe persoane care doresc să urmeze postul din calendarul ortodox, iată câteva alimente bogate în nutrienți, sățioase și care au un gust bun, compensând în același timp lipsa de proteină animală. Noțiunea de post, din punct de vedere al unui nespecialist este de fapt doar o denutriție proteică, însă acele proteine animale de care ne lipsim în această perioadă pot fi suplinite de cele vegetale, acestea având, uneori, o calitate superioară.
Quinoa seamănă cu orezul din punct de vedere al modului de gătire. Unul dintre avantaje este acela că timpul de fierbere este înjumătățit față de orez. Pe lângă conținutul de proteine calitative, este și o sursă importantă de calciu, pe care îl luăm în mod majoritar din produse lactate. Ceea ce nu mulți știu este că în quinoa cantitatea de calciu este mai mare decât în greutatea echivalentă de lapte!
O altă sursă de proteine vegetale o constituie **ciupercile**. Există foarte multe rețete care folosesc ciupercile, motiv pentru care trebuie să menționăm că acestea au un conținut redus de calorii și sunt pline de nutrienți care ne ajută să avem o sănătate optimă.
Fasolea este un alt aliment recomandat în perioada postului. Ea conține carbohidrați care nu cresc foarte rapid nivelul zahărului din sânge, iar conținutul de proteine este suplimentat de vitamina B și fier, acestea fiind surse pentru o vitalitate crescută. Putem să ne lăsăm imaginația să funcționeze, colorând platoul cu salate și boabe de fasole pestrițe, negre sau roșii.
Avocado este un fruct extrem de bogat în vitamine și minerale, conținând în același timp acizi grași esențiali. Nu trebuie să vă reamintim că avocado este ingredientul-vedetă în deliciosul guacamole.
Varza călită cu mămăliguță, broccoli, conopida, varza de bruxelles sunt alte variante de meniuri de post bogate din punct de vedere nutritiv.

Profitați așadar de perioada postului, nu doar pentru curățare spirituală și pentru acumulare de gânduri bune, dar și pentru o detoxifiere alimentară întotdeauna salutară pentru organism!

Golden Hill

Espresso bar



tel.: 0725 833 633
goldenhillpitesti@gmail.com
Hotel YAKY Center - parter, bdul Replublici 57

Cafeneaua ta exclusivistă

CELE MAI BUNE ȘI CELE MAI DĂUNĂTOARE ALIMENTE PENTRU DINȚII TĂI

TE SPELI PE DINȚI DE DOUĂ ORI PE ZI, FOLOSEȘTI AȚA DENTARĂ ȘI APA DE GURĂ, DAR ALEGI ALIMENTELE POTRIVITE? SECRETUL UNUI ZÂMBET SĂNĂTOS S-AR PUTEA ASCUNDE CHIAR ÎN FRIGIDERUL TĂU! ALIMENTELE PE CARE LE CONSUMI ZI DE ZI AU UN IMPACT IMENS ASUPRA DINȚILOR TĂI. UNELE DINTRE ELE PREVIN CARIILE ȘI PLACA DENTARĂ, ÎN TIMP CE ALTELE SUNT UN ADEVĂRAT INAMIC PENTRU DANTURA TA.

ALIMENTE PENTRU DINȚI SĂNĂTOȘI :

Lapte și ouă. Laptele este un produs bogat în calciu, iar calciul este extrem de benefic pentru smaltul dinților. Produsele lactate și gălbenușul de ou reprezintă o sursă bogată de calciu și vitamina D.

Broccoli și alte legume cu frunze verzi

O alternativă vegetariană pentru aportul de minerale? Broccoli, varza, spanacul și alte legume cu frunze verzi sunt o sursă vegetală perfectă pentru aceste minerale.

Țelină, morcovi și alte legume bogate în apă

Crocante și ferme, alimentele care au un conținut mare de apă sunt bune pentru sănătatea orală deoarece stimulează fluxul de salivă. Saliva conține enzime care neutralizează acizii din alimente, făcându-le sigure pentru consum. Țelina reprezintă o adevărată „periuță de dinți naturală" datorită structurii sale fibroase.

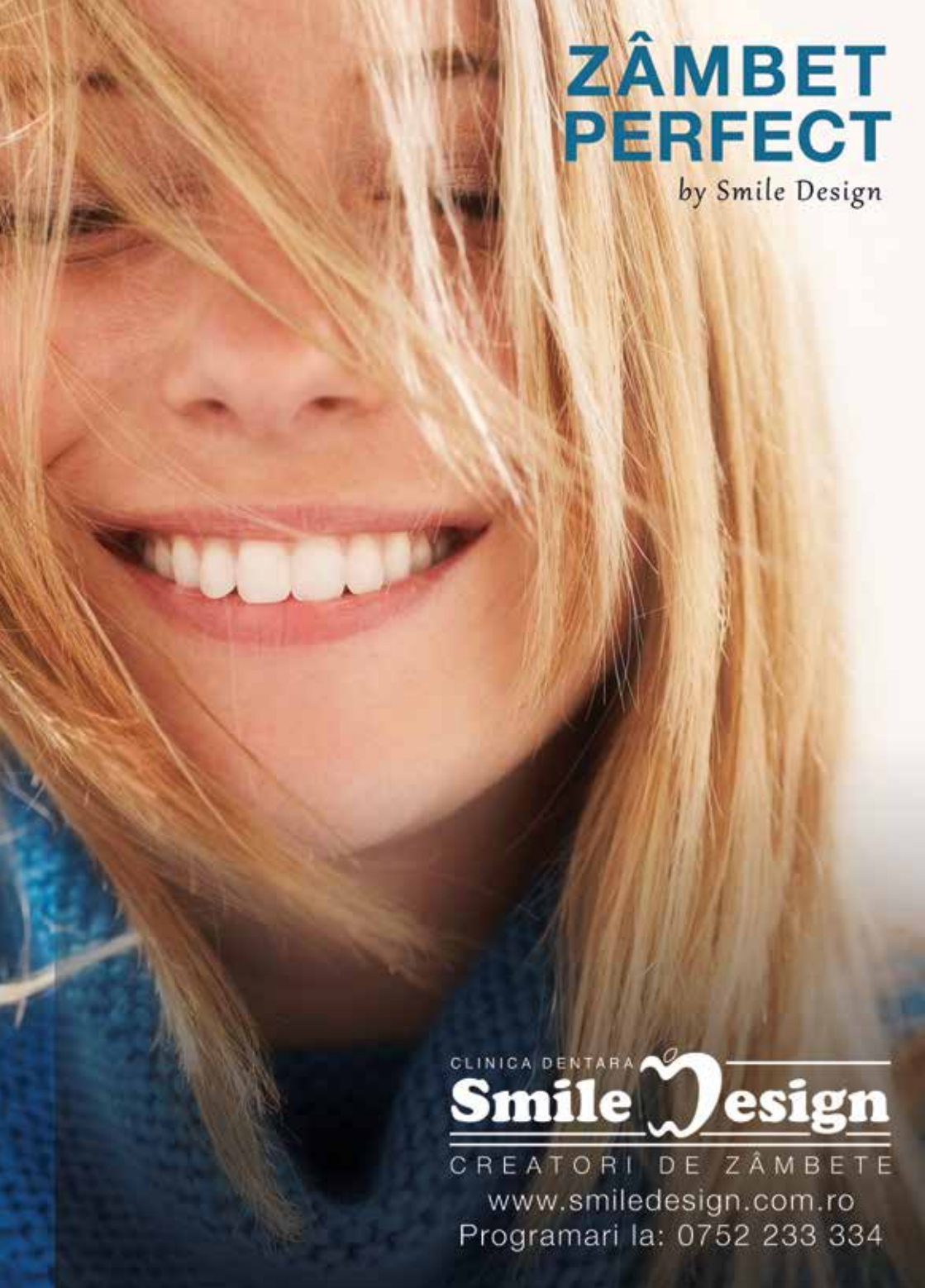
ALIMENTE DĂUNĂTOARE PENTRU DINȚII TĂI :

Lămâi, portocale și grepfrut

Acizii puternici sunt cauza principala a eroziunii smaltului și a cariilor dentare. În general, dacă un aliment pătează dinții, înseamnă că este foarte acid (vinul roșu, de exemplu). Citricele au un conținut ridicat de acizi ce atacă smaltul dentar. Nu te spăla pe dinți imediat după ce ai consumat lămâi sau portocale, substanțele din pasta de dinți pot reacționa cu acizii din fructe.

Cafeaua

Vești proaste pentru iubitorii de cafea! Acizii tanici din cafea (și din anumite ceaiuri) atacă smaltul dentar și pătează dinții. Pentru a limita cantitatea de cafea ce intră în contact cu suprafața dinților tăi, încearcă să consumi bautura folsind un pai.


ZÂMBET
PERFECT
by Smile Design
CLINICA DENTARA
Smile Design
CREATORI DE ZÂMBETE
www.smiledesign.com.ro
Programari la: 0752 233 334

BUNUL DINOZAUR

Animația Disney-Pixar, „The Good Dinosaur", răspunde la întrebarea: „Ce-ar fi fost dacă asteroidul care a schimbat pentru totdeauna viața pe Pământ ar fi ratat planeta, iar dinozaurii gigantici nu ar fi fost exterminați?"
Studiourile Pixar te poartă într-o călătorie epică în lumea dinozaurilor, unde dinozaurul Apatosaurus, pe nume Arlo, se împrietenește cu un băiețel sălbatic, Spot. Împreună, cei doi vor dovedi nu doar că buna înțelegere între cele două specii atât de diferite este posibilă, ci și că adevărata prietenie nu ține cont de obstacole.
Regizorul Peter Sohn despre Arlo: „Din ziua în care s-a născut lui Arlo i-a fost frică de lumea din jurul lui. Îi place să se distreze și este determinat. Are o dorință aprinsă să își ajute familia. Dar e speriat. Și frica îl trage înapoi."
Regizorul Peter Sohn: „Spot este opusul lui Arlo. E tenace, curajos, descurcăreț ca un animal crescut în sălbăticie. Filmul e povestea unui băiat și a câinelui său - numai că în povestea noastră, băiatul e un dinozaur și câinele e un băiat."
Realizatorii au pornit de la ideea că până și un dinozaur impozant se poate simți mic și insignifiant dacă e pus în decorul potrivit. Împrejurimile sălbatice îi intensifică temerile lui Arlo. „Are multe de înfruntat, are multe de depășit" spune Sohn. „Tatăl său a știut dintotdeauna că e capabil de mult mai mult, dar va fi nevoie de această călătorie emoționantă pentru ca și Arlo să-și dea seama de asta."

VEZI TRAILER:

Titlu original:
THE GOOD DINOSAUR
Bunul dinozaur

Regie: **Peter Sohn**
Voci: **Steve Zahn, Raymond Ochoa, Jeffrey Wright, A.J. Buckley, Neil Patrick Harris**
Gen: **Animație, comedie, familie**
Premiera în România:
27 noiembrie
Distribuit în România de
Forum Film

The Good Dinosaur / Bunul dinozaur beneficiază de tehnica de animație fluidă și elegantă cu care ne-a obișnuit Pixar și îl are la cârmă pe Peter Sohn, aflat la debut în lungmetrajul de animație, dar el este cel care și-a împrumutat vocea șobolanului Emile din Ratatouille. Actorii care dau voci personajelor în varianta 3D dublată, în limba română, sunt: Elena Lasconi, Marian Râlea, Maria Radu, Gheorghe Ifrim. Filmul de animație va avea premiera în România pe 27 noiembrie și este distribuit în cinematografe de Forum Film.

NutrisSano

Nutriție personalizată & food coaching

Nutriția reprezintă alimentația corectă a omului sănătos, aflat în diferite perioade fiziologice și cu diferite tipuri de activitate, în scopul păstrării stării de sănătate. Consilierea nutrițională este educația pentru un stil de viață sănătos și echilibrat, monitorizarea alimentației, investigația asupra stilului alimentar sau corectarea comportamentului inadecvat cu soluții potrivite. Ceea ce mănânci contează, iar nutriția joacă un rol important pentru sănătate. Cea mai importantă cale pentru îmbuntățire a stării de sănătate este sa înveți să mănânci corect.

CE ÎNSEAMNĂ UN PROGRAM NUTRIȚIONAL PERSONALIZAT?

Un program nutrițional personalizat este un prodis unic, un program de alimentație bazat pe nevoile tale. Planul de nutriție personalizat se întocmește în urma unei consultații de evaluare nutrițională unde vom afla detalii ce privesc:

- parametri individuali (vârstă, sex, înălțime, greutate);
- compoziția corporală (procentul de grăsime, masa musculară, masa osoasă, procentul de apă din organism și vârsta metabolică) cu ajutorul cântarului specializat;
- tipul somatic și temperamental;
- stilul de viață actual;
- obiceiurile alimentare actuale;
- preferințele culinare;
- starea de sănătate, intoleranțe alimentare sau alergii;
- starea emoțională;
- nivelul de activitate fizică;
- setarea obiectivelor.

NutrisSano - Nutriție personalizată & food coaching

Like us on Facebook

NutrisSano

Pentru un PROGRAM NUTRIȚIONAL PERSONALIZAT ne puteți contacta la:

Telefon: **0721.660.300** | E-mail: **nutrissanocoaching@gmail.com**

Adresa: **Pitești, Str. Teilor 49, et. 2, cam. 23** | Program: **10:00 - 18:00**

DE LA CREATORII FILMULUI ÎNTORS PE DOS

Disney · PIXAR

BUNUL DINOZAUR

ÎN CINEMATOGRAFE DIN 27.11.2015, ÎN 3D

PREMIERĂ: JOCURILE FOAMEI: REVOLTA – PARTEA A II-A

ULTIMUL CAPITOL AL FRANCIZEI THE HUNGER GAMES, MOCKINGJAY – PART 2, PREZINTĂ BĂTĂLIA FINALĂ A EROINEI KATNISS EVERDEEN ÎMPOTRIVA PREȘEDINTELUI SNOW.

Jocurile foamei: Revolta - Partea a II-a

Titlu orignal: **The Hunger Games: Mockingjay - Part 2**
Regie: **Francis Lawrence**
Cu: **Jennifer Lawrence, Josh Hutcherson, Liam Hemsworth**
Gen: **Acțiune, aventuri, dramă**
Premiera în România: **20 noiembrie**
Distribuit în România de **Forum Film**

Din **20 noiembrie**, începe ultima bătălie, cea care va decide soarta tuturor locuitorilor ținutului Panem! Katniss Everdeen (**Jennifer Lawrence**) va conduce o misiune plină de primejdii, care nu se va sfârși fără victime, alături de cei mai apropiați prieteni, inclusiv Gale (**Liam Hemsworth**), Finnick (**Sam Claflin**) și Peeta (**Josh Hutcherson**).
Lupta nu este dusă doar pentru supraviețuire, ci pentru a asigura un viitor pașnic pentru toți cei care sunt alături de Katniss.
Regizorul **Francis Lawrence** spune: „În acest film, Katniss ia problema în propriile mâini și pleacă personal să îl prindă pe Snow și să-i curme viața. E mai multă acțiune, totul are scop, sunt mai multe emoții și, mai ales, acest film duce povestea spre concluzia finală.”

„E mai multă acțiune, totul are scop, sunt mai multe emoții și, mai ales, acest film duce povestea spre concluzia finală”

★_FRANCIS LAWRENCE
regizorul filmului

Capcanele mortale, inamicii, precum și alegerile morale sfâșietoare ce o așteaptă pe Katniss o vor testa mai dur decât orice provocare pe care a trebuit să o înfrunte în arenele din Jocurile Foamei.

Katniss Everdeen și-a adjudecat locul de lider și formează o adevărată armată pentru a porni revoluția împotriva Capitoliului. **Oare focul ce arde în Katniss îl va putea înfrânge pe Snow**?

VEZI TRAILER:

★ CE POȚI ÎNVĂȚA DE LA KATNISS VIITOARELE FEMEI-LIDER (CONFORM REVISTEI WIRED)

- Găsește-ți adevărata putere și, odată cu ea, va veni și agilitatea mentală.
– Perseverența în circumstanțe dificile te face puternică.
– E necesar să te desprinzi de interesele egoiste și să te integrezi în echipă.

★ **JENNIFER LAWRENCE** a spus că personajul Katniss i-a schimbat viața și nu va putea renunța niciodată la el. Probabil la fel consideră și fanii producției care au cheltuit până acum 2,3 miliarde de dolari ca să vadă filmele din seria The Hunger Games.

sweets for my sweet

Tarta fructe

Aluat fraged si delicioasa crema de vanilie indulcesc papilele cu savoarea fructelor de sezon

Chocolate Trilogy

Desertul burghez mai șic ca niciodată, acum cu note ușoare de caramel.

Marco
cremeria

Cookies

Delicioasă cremă Biscottino asociată cu aroma inconfundabilă a biscuiților Cookies învelite în ciocolată

Cupcake

0770.178.077 | 0348.441.129 | str. Piața Muntenia nr. 1
www.cremeriamarco.ro | cremeria marco

NU RATA CAPI

TOLUL FINAL!
JOCURILE FOAMEI
REVOLTA
PARTEA A DOUA
LA CINEMA DIN 20 NOIEMBRIE 2015
ÎN 3D ȘI IMAX 3D
LIONSGATE
COSMOPOLITAN
STYLE
Men's Health
MOVIE
BRAVO.net
21

CINEMA CITY PITEȘTI

Calea București, nr. 36, tel. rezervări 0248 607 070
www.cinemacity.ro

CINEMA CITY™

20 - 26 NOIEMBRIE 2015

TITLU FILM ROMÂNĂ / ORIGINAL	Rating	Gen	Zile	Dimineața 10:00-13:00	După-amiază 13:00 - 17:00	Seara 17:00 - 24:00
PREMIERĂ **JOCURILE FOAMEI: REVOLTA PARTEA A II A** 3D / HUNGER GAMES: MOCKINGJAY PART II 3D	AP-12	AC,AV	V, L - J		13:50, 14:50, 16:40	17:40, 19:30, 20:30, 22:20
			S - D	11:00, 12:00	13:50, 14:50, 16:40	17:40, 19:30, 20:30, 22:20
GOOSEBUMPS 3D / GOOSEBUMPS 3D	AP-12	AV,CO	V - J		13:50	19:40, 21:50
CRĂIASA ZĂPEZII 3D **DUBLAT** / SNOW QUEEN 3D DUBBED	AG	AN,AV	V, L - J		13:20, 16:00	17:50
			S - D	11:20, 11:50	13:20, 16:00	17:50
SPECTRE 2D / SPECTRE 2D	N-15	AC	V, L - J		15:00	18:00, 19:10, 21:00, 22:10
			S - D	12:20	15:00	18:00, 19:10, 21:00, 22:10
HOTEL TRANSILVANIA 2 3D **DUBBED** / HOTEL TRANSYLVANIA 2 3D DUB	AG	CO	V, L - J		13:10, 15:10	17:10
			S - D	11:10	13:10, 15:10	17:10
SUPER CHEF 2D / BURNT 2D	AG	CO,DR	V - J		15:20	
ULTIMUL VÂNĂTOR DE VRĂJITOARE 2D / THE LAST WITCH HUNTER 2D	AP-12	AC	V - J			17:30, 20:00
GANGSTERI DE LEGENDĂ 2D / LEGEND 2D	N-15	BI	V - J			22:20

LEGENDA

AVENTURI AV | ACȚIUNE AC | ANIMAȚIE AN | COMEDIE CO | DRAMĂ DR | FANTASTIC FA | THRILLER TH | HORROR H

Euromall European shopping center
Zile și nopți
PORT.ro cinema tv teatru

Detalii la telefon: 0727 82 85 01

27 BISTRO

2016

LA MULTI ANI!

Petrecere de
REVELION

300
ron | pers
ALL INCLUSIVE

Petrecere de sfârșit de an a ***COMPANIEI.***

90
ron | pers
ALL INCLUSIVE

ZUMBA: ENERGIE, SLĂBIRE, ENDORFINE!

VĂ PLACE MUZICA? VĂ PLACE DANSUL? VREȚI SĂ SLĂBIȚI? VREȚI SĂ VĂ TONIFIAȚI? VREȚI ENDORFINE? VREȚI MAI MULTĂ ENERGIE? VREȚI SĂ VĂ FACEȚI NOI PRIETENI? EI BINE, TOATE ACESTEA AU UN SINGUR RĂSPUNS: ZUMBA.

Antrenamentul a fost conceput de dansatorul și coregraful columbian Alberto Beto Perez dintr-o întâmplare – într-o zi a uitat CD-ul cu muzica pentru aerobic și soluția pe care a găsit-o a fost să utilizeze muzica pe care o avea la dispoziție în acel moment și pe care o asculta de obicei

în mașină (salsa și merengue), improvizând un program de aerobic ieșit din tiparele tradiționale. Întrucât acea ședință de dance-fitness a avut un impact extraordinar printre cursanți, Beto a conretizat ideea într-un nou program revoluționar de fitness, intitulat „Zumba Fitness Party".

Zumba, în Columbia, este un argou pentru distracție și se traduce sub expresia: „să te miști repede".

De atunci, milioane de oameni de pe întreaga planetă se bucură de această "eroare".Zumba este perfectă pentru oricine și orice corp. Fiecare clasă de zumba este concepută pentru a aduce zâmbetul pe buze și pentru a ne face să transpirăm. Antrenamentul se desfășoară sub forma unei petreceri de fitness. Se combină mișcări de intensitate mică cu cele de maximă intensitate, se ard multe calorii, se eliberează multe endorfine. Este un antrenament eficient și distractiv. În funcție de vârstă și intensitate s-au creat și alte variante ale antrenamentului: Zumba Step, Aqua Zumba, Zumba Sentao, Zumba Gold (seniori activi), Zumba Kids.

Primul centru destinat sporturilor de contact.
Kickbox în sistem K1

KOMBAT
academy
train and win

autoapărare, întreținere fizică
performanță

/Kombat Academy-Pitesti

Frații Golești, nr. 25, etaj 1
(vis-a-vis de sediul Digi)

0743 839 611

- CEA MAI VARIATĂ GAMĂ DE BĂUTURI SPIRTOASE ȘI VINURI DE LA CELE MAI RENUMITE CRAME
- CAUȚI CADOUL PERFECT SAU VREI CA EVENIMENTUL TĂU SĂ FIE MEMORABIL? EXPERȚII **ALL YOU CAN DRINK** ÎȚI VOR RECOMANDA CEA MAI BUNĂ SOLUȚIE!
- PREȚURI DE PRODUCĂTOR
- AICI GĂSEȘTI CELE MAI EXCLUSIVISTE BĂUTURI PENTRU CELE MAI RAFINATE GUSTURI!

PROGRAM: L-J 10-22; V-S 10-02 ; D 10-19
STR. ARMAND CĂLINESCU, NR. 44, LÂNGĂ MUZEUL JUDEȚEAN

CARA
RESTAURANT

CORPORATE
Christmas Party

RESTAURANT CARA - PACHET SPECIAL
de la **60** lei/persoană

bufet suedez
meniu a la carte
open bar

aranjamente tematice

oferte personalizate
pentru grupuri de peste 40 de persoane

Informații și rezervări: 0729 005 467

Maya Barbee
MAKE-UP ARTIST
Machiaj
Irezistibil
Pentru
Orice
Ocazie
PROGRAMĂRI:
0722 38 78 75

Strălucește împreună cu părul tău!
Hair-stylist Alina Celea
str. Ion Campineanu nr. 9
Tel. 0724520667
Alina Celea

NIKO
din pasiune, cu pasiune
Coafor
Manichiură
Pedichiură
SALON DE ÎNFRUMUSEȚARE
Calea Bascov, bl. Q3A, sc. A, parter (vis-a-vis de CNCD),
Tel.: 0348.440.823/ 0762.240.691

Descoperă Piteştiul Vechi

DESCARCĂ APLICAȚIA ZILE ȘI NOPȚI

Conectează-te cu orașul și prin NOUA APLICAȚIE Zile și Nopți Ursus, disponibilă în Google play și App Store. Acum e mai simplu să afli ce se întâmplă în oraș direct de pe smartphone. Cu un simplu „touch" pe ecran afli evenimentul pe care nu trebuie să îl ratezi, știi primul programul cinematografelor din oraș sau vezi unde poți să mănânci ceva bun la cină. Tot ce e publicat pe site, citești mai ușor pe noua aplicație. Găsești recomandările noastre de timp liber, știrile care te interesează din oraș și lista tuturor serviciilor de care ai putea avea nevoie.

ZILE ȘI NOPȚI - REVISTĂ, SITE, APLICAȚIE!

Aplicația se poate decărca gratuit din **Appstore și Google play**
detalii pe: www.zilesinopti.ro

DESCARCĂ **APLICAȚIA**

GOOGLE PLAY

APP STORE

FIRSTSTOP

specialist în anvelope

FIRST STOP Ştefăneşti face parte dintr-o reţea de 2000 de service-uri de roţi şi este cel mai modern service de roţi şi mecanică rapidă din oraş.

SERVICII

- dejantare automatizată fără levier
- echilibrare dinamică
- optimizare prin rulare
- diagnosticare video-laser a roţiilor
- îndreptare jante
- hotel anvelope
- presiune azot

Tel: 0248.221.131
www.anvelopearcoplast.ro
Ne găsiţi în Ştefăneşti vizavi de IATSA

INVESTEŞTE ÎN OAMENI!

Proiect cofinanţat din Fondul Social European prin Programul Operaţional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007–2013

Axa prioritară 2 : „Corelarea învăţării pe tot parcursul vieţii cu piaţa muncii"
Domeniul major de intervenţie 2.3 : „Acces şi participare la FPC"
Titlul proiectului : „Califică-te, Acţionează, Implică-te!"

Beneficiar : Liceul Tehnologic Astra Piteşti
Parteneri: Profi Jobs Consulting SRL
SC Avangarde Tehnologies Consulting SRL

Contract: POSDRU/182/2.3/S/154830

Durata de implementare a proiectului : 10 luni
Valoarea totală a proiectului : 6.255.586,84 lei

Obiectivul general al proiectului: Proiectul constă în promovarea şi dezvoltarea beneficiilor actului de FPC în rândul a 650 de angajaţi ai întreprin derilor/instituţiilor din sectoarele economice incluse în direcţiile actuale de politică industrială în vederea îmbunătăţirii accesului acestora la programele de formare profesională continuă.

Rezultatul unei idei ambițioase.

Noul Audi Q7

Euro Tehno Group, Dealer Audi
Adresa: Bd. Petrochimiștilor, Nr. 34A, Pitești, Tel. 0248 607 407
www.eurotehnogroup.ro

Audi
Vorsprung durch Technik

THE ROYAL OPERA

ROYAL OPERA HOUSE

CINEMA TRIVALE

LIVE CINEMA SEASON 2015/16

The Royal Opera
LE NOZZE DI FIGARO
Wolfgang Amadeus Mozart
5 OCTOMBRIE
Ora 20:45

The Royal Opera
CAVALLERIA RUSTICANA/ PAGLIACCI
Pietro Mascagni / Ruggero Leoncavallo
10 DECEMBRIE
Ora 21:15

The Royal Opera
LA TRAVIATA
Giuseppe Verdi
4 FEBRUARIE
Ora 20:45

The Royal Opera
BORIS GODUNOV
Modest Musorgsky
21 MARTIE
Ora 21:15

The Royal Opera
LUCIA DI LAMMERMOOR
Gaetano Donizetti
25 APRILIE
Ora 21:15

The Royal Opera
WERTHER
Jules Massenet
27 IUNIE
Ora 21:15

BILETE ȘI REZERVĂRI LA CASIERIA CINEMA TRIVALE

www.cinematrivale.ro

Tel. nr. scurt (tarif normal): 1733

Preț bilet spectacol: 35 lei
15% reducere la 3 spectacole de balet
30% reducere pentru tot sezonul operă/balet

PANNONIA ENTERTAINMENT

TOM HANKS
ÎNTR-O LUME AFLATĂ ÎN CONFLICT,
DIFERENȚA DINTRE RĂZBOI ȘI PACE
O FACE UN OM LOIAL.
UN FILM DE STEVEN SPIELBERG
PODUL SPIONILOR
DIN 27 NOIEMBRIE 2015 ÎN CINEMATOGRAFE
INSPIRAT DIN FAPTE REALE
DREAMWORKS PICTURES
ODEON
MEDIA GALAXY
@FILM

25 DE ANI DE ART DE VIVRE
Tendance XXI
În fiecare vineri, de la 20.00
25 DE ANI DE CINEMA
Ciclul Belmondo
În Decembrie, subtitrat în limba română
Mulțumim celor peste 2,7 milioane
de telespectatori care ne urmăresc în fiecare săptămână.*
25 DE ANI DE DIVERTISMENT
Le plus grand cabaret du monde
25 ANI
TV5MONDE
ÎN ROMÂNIA
www.tv5monde.com
DIGI
upc
orange

ALAN ARKIN · JOHN GOODMAN · ED HELMS · DIANE KEATON · JAKE LACY · ANTHONY MACKIE · AMANDA SEYFRIED · JUNE SQUIBB · MARISA TOMEI · OLIVIA WILDE

FAMILIA, UN CADOU PE CARE NU-L POȚI RETURNA

HAOS DE CRĂCIUN

DIN 27 NOIEMBRIE 2015 LA CINEMA

CBS FILMS

FACEBOOK.COM/HAOSDECRACIUN #HAOSDECRACIUN

antenaPLAY amc MensHealth COSMOPOLITAN.RO mercenar OOPS

DESPRE

★**MAREK KRAJEWSKI (N. 1966)** Unul dintre cei mai cunoscuți autori polonezi contemporani, tradus în peste 20 de limbi, este publicat pentru prima dată în România. „Moarte la Breslau", romanul cu care a debutat, face parte dintr-o serie al cărei protagonist e comisarul Eberhard Mock.

★**CRIME SCENE PRESS** Singura editură din țară cu un program dedicat în exclusivitate literaturii mystery & thriller. Selecția titlurilor demonstrează că există cărți valoroase indiferent de genul literar.

MOARTE LA BRESLAU MAREK KRAJEWSKI

1933
ÎN VAGONUL UNUI TREN AFLAT ÎN GARA DIN BRESLAU, FOSTUL NUME GERMAN AL ACTUALULUI ORAȘ POLONEZ WROCLAW, SUNT DESCOPERITE DOUĂ FEMEI FĂRĂ VIAȚĂ.

O crimă bestială care, însă, devine de neînțeles atunci când anchetatorii descoperă prezența scorpionilor, mișunând prin măruntaiele cadavrelor și o stranie inscripție indescifrabilă.

Inspectorul Mock, ajutat de asistentul său, Herbert Anwaldt, trebuie să găsească adevărul într-o societate aflată deja în ghearele Gestapoului, în care miniștrii corupți îi torturează pe comercianții evrei ca să le smulgă mărturii mincinoase, iar francmasonii își protejează secretele prin șantaj și violență.

Pe fundalul unui oraș deja adâncit în teroare, vânătoarea de ucigași a lui Mock și Anwaldt ajunge până în vremea cruciadelor, epoca în care societățile secrete practicau omorul ritualic.

lansare: 2015
preț carte: 34,00 lei

"Krajewski are ochiul atent la detaliu al lui Mankell dar, în plus, are sistem de referințe mult mai sofisticat, care îi poate intriga pe fanii lui Umberto Eco sau Boris Akunin... Moarte la Breslau este un roman elegant, inteligent și original."
★_FINANCIAL TIMES MAGAZINE

DESCARCĂ APLICAȚIA
GOOGLE PLAY APP STORE
ÎNCEARCĂ ȘI **ZILE ȘI NOPȚI** PENTRU **SMARTPHONE**

zile și nopți
EDIȚIA de PITEȘTI
apare bilunar - gratuit, nr. 22 (307)
20 noiembrie - 3 decembrie 2015

Editată de: S.C. MARKER & SENZZO MEDIA S.R.L

Contact:
e-mail: pitesti@zilesinopti.ro
website: http://pitesti.zilesinopti.ro/
fb: www.facebook.com/zilesinoptiPitesti

Director Marketing: Alina Balmuș
tel. 0746.025.075
Publicitate: Andreea ANDREI
tel. 0755.020.572; pitesti@zilesinopti.ro
Director Rețea: Marius Vălsănescu
marius.valsanescu@zilesinopti.ro
Contabilitate: Raluca Brok
raluca@zilesinopti.ro
Financiar: Mihaela Anuțoiu
mihaela.anutoiu@zilesinopti.ro
Distribuție: tel. 0753.706.735

Dacă doriți să semanalți un eveniment: e-mail office@zilesinopti.ro. Redacția nu își asumă responsabilitatea pentru modificările survenite ulterior.

Publicitate națională
Speranta Velicu,
Senior Sales Manager, 0735 777 982,
speranta.velicu@gmail.com

Edițiile Zile și nopți în România: 235.000 exemplare lunar.
Săptămânale: București, Cluj, Timișoara/Arad.
Bilunare: Brașov (Poiana Brașov, Valea Prahovei, Bran-Moeciu), Sibiu (Mediaș), Bacău/Piatra Neamț/Roman, Baia Mare, Satu Mare, Galați/Brăila, Oradea (Felix, 1Mai), Ploiești (Câmpina, Breaza), Pitești, Bistrița, Suceava (Rădăuți), Iași, Tg. Mureș.
Lunare: Vâlcea

NISSAN

Innovation that excites

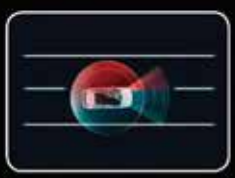
NOUL NISSAN QASHQAI
THE ULTIMATE URBAN EXPERIENCE

Crossover-ul original se întoarce pentru a reinventa segmentul în care a fost pionier. Vă invităm să descoperiți **Noul Nissan Qashqai:** combinație de design premium, tehnologie vie pentru control total și performanțe dinamice optimizate.

S.C. SCO GENERAL SERVICE S.R.L.
Tel. 0248.211040
Adresa: PITEȘTI, Calea Câmpulung (lângă Peco Podul Viilor)

www.scogeneral.ro

Nissan Connect



Nissan Safety Shield

Intelligent Park Assist

Chassis Control

www.nissan.ro /NissanRomania

Mașina din imagine este cu titlu de prezentare. Consum de carburant (l/100km): 6,9 - 4,2 urban; 4.9-3.6 extra urban; 3.8 - 5.6. Emisii CO_2: 99 - 129 g/km. Intervalul de emisii CO_2 este cuprins între 99 și 129 g / km. Tehnologiile prezentate sunt disponibile în funcție de versiunea și nivelul de echipare din gamă. Detalii în Rețeaua de Agenți Autorizați Nissan și pe **www.nissan.ro**.

EURO NCAP

Jupiter City
Shopping Center

BRANDURI FASHION ▸ RESTAURANT ▸ LOC DE JOACĂ ▸ HIPERMARKET

Black Friday

20 NOIEMBRIE - 1 DECEMBRIE

% %

Află mai multe pe www.jupitercity.ro și /JupiterCityPitesti

Carrefour Praktiker MOBEXPERT MEDIA GALAXY